



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig810>

Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur dan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3 Tabanan

Ni Kadek Devi Ratna Sari¹, I Made Purnadhibrata², Hertog Nursanyoto²

¹Alumni Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Denpasar

²Dosen Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Denpasar

email Penulis Korespondensi (K): deviratnasari2908@gmail.com

ABSTRACT

The results of the 2013 Riskesdas stated that 93.5% of the population aged more than 10 years consumed vegetables and fruits under the recommendation. This study aims to determine the level of fruit and vegetable consumption and nutritional status of adolescents. This is a cross-sectional study using 84 samples. The results of this study indicate that the majority of adolescents of Tabanan Middle School 3 have a normal nutritional status of 70.2%, thin 2.4%, fat 11.9%, and obesity 15.5%. The level of fruit consumption per day is mostly in the poor category, which is 86.9%, the category is quite 13.1%. The level of vegetable consumption per day is 57.1% for the less category and the category is 42.9%. The distribution of adolescent nutritional status based on fruit consumption levels, adolescents with underweight and normal nutritional status, fruit consumption levels were mostly in the category of 81.9%, and quite 18.1%. Adolescents who have obese and obese nutritional status have a low consumption level of 100%. Distribution of nutritional status based on the level of vegetable consumption of adolescents with underweight and normal nutritional status of vegetable consumption was 55.7% in the sufficient category, and 44.3% in the poor category. Adolescents with nutritional status fat and obese the level of vegetable consumption mostly in the less category, namely 91.3%, and 8.7% enough categories.

Keywords: level of fruit and vegetable consumption, nutritional status

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang optimal adalah tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia yang dapat diwujudkan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS berfokus pada 3 hal salah satunya mengonsumsi sayur dan buah. Guna mendukung GERMAS, Menteri Kesehatan RI mengajak masyarakat untuk mulai membiasakan diri mengonsumsi sayur dan buah setiap hari ⁽²⁾. Banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan ⁽³⁾. Sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran ⁽⁴⁾. Selain itu konsumsi buah dan sayur pada anak usia >5 tahun belum menunjukkan perbaikan dibandingkan hasil Riskesdas 2013 ⁽⁵⁾. Konsumsi buah dan sayur juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Dimana buah dan sayur mengandung serat yang cukup dan dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya ⁽⁶⁾. Sehingga dengan mengonsumsi buah dan sayur yang cukup remaja akan dapat mencegah kegemukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi buah dan sayur dan status gizi remaja.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Tabanan yang beralamatkan di Jalan Nakula No. 4, Delod Peken, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan dari bulan April sampai dengan Juni 2019.

Jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Tabanan yang berjumlah 508 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 84 sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Multistage Sampling*.

Jenis data yang dikumpulkan yaitu identitas sampel yang meliputi nama, jenis kelamin, umur, tanggal lahir, nomor telepon, alamat, agama, data antropometri, data rumah tangga, data status gizi meliputi berat badan, tinggi badan dan umur, data tingkat konsumsi buah dan sayur siswa, gambaran umum SMP Negeri 3 Tabanan dan data jumlah siswa di SMP Negeri 3 Tabanan.

Cara pengumpulan data yaitu identitas sampel dikumpulkan dengan cara wawancara langsung kepada sampel dengan menggunakan form identitas sampel. Data status gizi yang dikumpulkan adalah data umur dan antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan. Data umur diperoleh melalui wawancara menggunakan form identitas sampel, berat badan ditimbang dengan timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg, tinggi badan diukur dengan menggunakan microtoise dengan kapasitas maksimal 200 cm dan ketelitian 0,1 cm. Data tingkat konsumsi buah dan sayur diperoleh dengan cara metode SQFFQ. Gambaran umum SMP Negeri 3 Tabanan dan data jumlah siswa di SMP Negeri 3 Tabanan diperoleh dari dokumen sekolah kemudian dikumpulkan dengan metode pencatatan.

Pengolahan data, data identitas sampel yang diolah adalah data jenis kelamin dan umur. Data status gizi yaitu hasil dari pengukuran antropometri kemudian diolah menggunakan rumus Z-Score dengan indeks IMT/U anak umur 5-18 tahun, kemudian hasil IMT tersebut dimasukkan pada rumus Z-Score indeks IMT/U sesuai jenis kelamin dan umur sampel. Setelah memperoleh hasil kemudian dikelompokkan menjadi 5 katagori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan, obesitas. Selanjutnya data disajikan dalam tabel frekuensi disertai narasi. Data tingkat konsumsi buah dan sayur dikonversikan dalam perhari kemudian dijumlahkan dengan seluruh jenis buah/sayur yang dikonsumsi agar mendapat total konsumsi perhari, hasil dari perhitungan kemudian dibandingkan dengan kategori berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) yaitu untuk tingkat konsumsi sayur dan buah dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu cukup dan kurang. Selanjutnya data disajikan dalam tabel frekuensi disertai narasi. Analisis data, data status gizi dan tingkat konsumsi buah dan sayur yang telah diolah kemudian disajikan dalam tabel silang disertai narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap sampel berdasarkan jenis kelamin menyatakan 48 sampel (57,1%) dan 36 sampel (42,9%) perempuan. Sedangkan berdasarkan kelompok umur porporasi terbesar terdapat pada kelompok umur 13 tahun 51 sampel (60,7%) dan sisanya umur 12 tahun (22,6%), umur 14 tahun (16,7%). Secara rinci disajikan pada tabel 1.

Tabel 1
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelompok Umur

Karakteristik		Hasil Pengamatan	
		f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	48	57,1
	Perempuan	36	42,9
	Jumlah	84	100,0
Umur	12 Tahun	19	22,6
	13 Tahun	51	60,7
	14 Tahun	14	16,7
	Jumlah	84	100,0

Sebaran status gizi sampel berdasarkan indeks IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun, diketahui sebagian besar sampel yaitu 59 sampel (70,2%) status gizi normal. 2 sampel (2,4%) status gizi kurus,

23 sampel (27,4%) status gizi lebih yang terdiri dari 10 sampel (11,9%) status gizi gemuk, 13 sampel (15,5%) status gizi obesitas, dan tidak terdapat status gizi sangat kurus. Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor diantaranya konsumsi makanan dan infeksi. Konsumsi makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi	Hasil Pengamatan	
	f	%
Obesitas	13	15,5
Gemuk	10	11,9
Normal	59	70,2
Kurus	2	2,4
Sangat kurus	0	0,0
Jumlah	84	100,0

Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah diperoleh rata-rata tingkat konsumsi buah sampel perhari adalah 114,75 gram (kurang). Sebagian besar sampel yaitu 73 sampel (86,9%) tingkat konsumsi buah dalam kategori kurang, 11 sampel (13,1%) dalam kategori cukup, kurangnya konsumsi buah disebabkan karena sampel tidak suka mengonsumsi buah. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah

Tingkat Konsumsi Buah	Hasil Pengamatan	
	f	%
Cukup	11	13,1
Kurang	73	86,9
Jumlah	84	100,0

Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi sayur diperoleh bahwa rata-rata tingkat konsumsi sayur sampel perhari adalah 193,09 gram (kurang). Lebih dari separuh tingkat konsumsi sayur dalam kategori kurang yaitu 48 sampel (57,1%), 36 sampel (42,9%) dalam kategori cukup, berdasarkan wawancara yang dilakukan kurangnya konsumsi sayur disebabkan karena sampel tidak suka mengonsumsi sayur. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur

Tingkat Konsumsi Sayur	Hasil Pengamatan	
	f	%
Cukup	36	42,9
Kurang	48	57,1
Jumlah	84	100,0

Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah dan sayur diperoleh lebih dari separuh yaitu 48 sampel (57,1%) dalam kategori kurang, dan 36 sampel (42,9%) dalam kategori cukup. Penelitian ini menunjukkan adanya perbaikan tingkat konsumsi buah dan sayur remaja SMP Negeri 3 Tabanan dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013.

Tabel 5
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur

Tingkat Konsumsi Sayur	Hasil Pengamatan	
	f	%
Cukup	36	42,9
Kurang	48	57,1
Jumlah	84	100,0

Sebaran status gizi sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah diperoleh hasil bahwa sampel dengan status gizi kurus dan normal tingkat konsumsi buah sebagian besar dalam kategori kurang 50 sampel (81,9%), dan cukup 11 sampel (18,1%). Sampel yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas tingkat konsumsi buah 100% dalam kategori kurang. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah

Tingkat Konsumsi Buah	Status Gizi			
	Kurus/Normal		Gemuk/Obesitas	
	f	%	f	%
Cukup	11	18,1	0	0,0
Kurang	50	81,9	23	100,0
Jumlah	61	100,0	23	100,0

Sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi sayur diperoleh hasil sampel dengan status gizi kurus dan normal tingkat konsumsi sayur lebih dari separuh yaitu 34 sampel (55,7%) dalam kategori cukup, dan 27 sampel (44,3%) dalam kategori kurang. Sampel dengan status gizi gemuk dan obesitas tingkat konsumsi sayur sebagian besar dalam kategori kurang 21 sampel (91,3%), dan 2 sampel (8,7%) dalam kategori cukup. Penelitian ini menunjukkan bahwa sampel yang status gizinya kurus dan normal lebih banyak tingkat konsumsi sayur dalam kategori cukup sedangkan pada sampel yang gemuk dan obesitas tingkat konsumsi sayur sebagian besar dalam kategori kurang. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur

Tingkat Konsumsi Sayur	Status Gizi			
	Kurus/Normal		Gemuk/Obesitas	
	f	%	f	%
Cukup	34	55,7	2	8,7
Kurang	27	44,3	21	91,3
Jumlah	61	100,0	23	100,0

Berdasarkan hasil wawancara langsung yang dilakukan kepada sampel kurangnya konsumsi buah dan sayur khususnya pada sampel dengan status gizi gemuk/obesitas disebabkan karena sampel tidak suka mengonsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur mengandung serat yang cukup dan dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya, dengan demikian jika kurang mengonsumsi buah dan sayur maka lebih beresiko mengalami kegemukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar remaja SMP Negeri 3 Tabanan memiliki status gizi normal yaitu 70,2%, kurus 2,4%, gemuk 11,9%, dan obesitas 15,5%. Tingkat konsumsi buah perhari remaja sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 86,9%, kategori cukup 13,1%. Tingkat konsumsi sayur perhari remaja lebih dari separuh dalam kategori kurang yaitu 57,1% dan kategori cukup 42,9%. Sebaran status gizi remaja berdasarkan tingkat konsumsi buah, remaja dengan status gizi kurus dan normal tingkat konsumsi buah sebagian besar dalam kategori kurang 81,9%, dan cukup 18,1%. Remaja yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas tingkat konsumsi buah 100% dalam kategori kurang. Sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi sayur remaja dengan status gizi kurus dan normal tingkat konsumsi sayur lebih dari separuh yaitu yaitu 55,7% dalam kategori cukup, dan 44,3% dalam kategori kurang. Remaja dengan status gizi gemuk dan obesitas tingkat konsumsi sayur sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 91,3%, dan 8,7% dalam kategori cukup. Adapun saran yang diberikan perlu adanya penyuluhan mengenai jenis-jenis buah dan sayur yang baik untuk remaja serta cara mengolah buah dan sayur agar menarik sehingga remaja lebih senang mengonsumsi buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes, RI. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan RI nomor :1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kemenkes RI.
2. Kemenkes, RI. (2017). *Hari Gizi Nasional 2017*. Retrieved January 25, 2019, from www.depkes.go.id: [http://www.depkes.go.id/pdf.phpid= 17012600002](http://www.depkes.go.id/pdf.phpid=17012600002)
3. Riskesdas. (2010). *Hasil Riskesdas*. Retrieved January 10, 2019, from kesga.kemkes.go.id: <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Riskesdas%202010%20Nasionl.pdf>
4. Riskesdas. (2013). *Hasil Riskesdas 2013*. Retrieved January 10, 2019, from www.depkes.go.id: [http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskes das%202013](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskes%20das%202013)
5. Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Retrieved November 18, 2018, from www.depkes.go.id: [https://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini /materi_rakorpop2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](https://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf)
6. Yuliah, A. A., & Hasyim, M. (2017). Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 1 Mamuju Tahun 2016. *Jurnal Poltekkes Mamuju* .